













































پزشک  
در ردای  
نخست و

داداش ته‌ل‌ه‌ل دکت «وا‌ه‌ل‌ه‌ل»

نخست وزیر مالی طی ۲۲ سال (۲۰۰۳-۱۹۸۱م.)  
ترجمه: محمد مقدس



















## چین بافی؛ هنر زنان کوچ نشین

امروز با وجود ماشینی شدن زندگی، هنوز بافت سنتی زندگی خانوادگی در اغلب جوامع روستایی و عشایری، فرق چندانی با گذشته نکرده و به موازات آنکه بسیاری از مظاهر زندگی مدرن، حتی به سیاه چادرهای عشایری نیز راه یافته و گبه و گلیم زینت بخش خانه‌های مدرن شهری شده، هنوز روستاییان و عشایر، قسمت اعظم مایحتاج خانواده خود و دیگر خانواده‌های محل اقامتشان را با استفاده از مواد و مصالحی که طبیعت در اختیارشان گذاشته، به کمک ابزاری ساده و با بهره‌گیری از فرهنگ منطقه تولید می‌کنند.

صفحه ۵



با همسر دروغگو چگونه رفتار کنیم؟  
صفحه ۶



کرمان؛ سرزمین یخچال‌های خشتی  
صفحه ۴



چگونه به خود احترام بگذاریم؟  
صفحه ۳



حضور تکراری «مهمان ناخوانده»!  
صفحه ۲



## یادداشت

### هنر برای زندگی

#### ● وجهه تیموری

«هنر» از آن قسم مفاهیم است که نمی‌شود به راحتی تعریفش کرد، چیزی شبیه «عشق»، تعریف آن گاه به توصیف می‌انجامد و گاه معنا و مصداق جدید و حتی متفاوت می‌یابد. زمانی به نظم و آراستگی منوط می‌شود و گاهی در گرو برهم‌زدن نظم طبیعی و بیرون‌کشیدن جنبه جدیدی از آنچه به آن عادت کرده‌ایم می‌نماید. برخی می‌گویند رسالت هنر فقط لذت‌بخشیدن و از عالم آگاهی به عالم خلسه‌بردن است و عده‌ای هنر را بستر انتقال معنا و منظوری اخلاقی و تعلیمی می‌دانند به نمط اعلی و صرف لذت، شأن هنری ندارد برایشان، این جدال بر سر آنچه هنر می‌خوانندش از عصر افلاطون تا روزگار ما کمابیش بی وقفه بوده است و موجب تغییر معنا و مصداق و کارکرد هنر برای بشر در هر دوره.

در این نوشتار اما می‌خواهیم به دو نظریه مهم در باب هنر که یکی پاسخ به افراط در متعالی کردن و آسمانی کردن هنر بوده است و دیگری با هدف تعدیل در شکست ساختارها برای استقلال هرچه بیشتر هنر از سایر نظرات و اهداف مطرح شده است، شق سومی بیفزاییم که خاص روزگار ما به ویژه خاص شهروندان و هنرمندان ساکن در کلانشهرها می‌تواند باشد.

اولی مکتب «هنر برای هنر» است؛ اصطلاحی برای توصیف افراط‌کاری‌های مختلف در نظریه‌ای که مدعی بود هنر خود بسنده است و لازم نیست که در خدمت هیچ‌گونه هدف ضمنی چه اخلاقی، سیاسی یا مذهبی قرارگیرد و نخستین بار توسط «ویکتور کوژین» فیلسوف فرانسوی مطرح شد. دومی، شکل معتدل‌تر این نظریه است و بخشی از دیدگاه زیبایی‌شناسی قرن بیستم که معیارهای زیبایی‌شناختی را مستقل می‌داند و می‌گوید آفرینش و تحسین هنر زیبا فعالیت‌هایی خود بسنده است و اثر هنری، لزوماً نباید کارکرد دیگری داشته باشد. شق سوم را «هنر برای زندگی» می‌نامیم و محصول نیازمندی انسان محصور در کلانشهرها می‌دانیم. نظری برگرفته از آرای مارتین هایدگر که می‌گوید: «در این «زمانه تنگدستی» که انسان با بهره‌گیری از تکنولوژی مدرن، انسانیش در حد سیطره بر طبیعت تنزل یافته، هنر تنها راه‌هایی برای خروج از بحران مدرنیته است» چیزی از جنس آب و غذا برای نفس کشیدن و زنده ماندن؛ و یسمانی برای از زندگی نبریدن و ضرورتی برای پیداکردن جنبه‌های زیباشناختی زندگی میان همه خشونت‌ها و سختی‌های زندگی در عصر آهن و سیمان.

شما را نه با این توصیفات و تعاریف که با چند مثال ساده از مصداق زندگی روزانه با نظر خود همراه می‌کنیم تا دریابید تا چه اندازه این شق «هنر برای زندگی» باید جدی گرفته شود.

پیچ یک کانال تلویزیونی یا رادیویی را باز کنید. به تبلیغات تجاری یا فرهنگی آن گوش دهید. آیا یک شعار محکم و کوبنده را تکرار می‌کنند یا با موسیقی و ریتم و زبان شاعرانه و تصاویر خلاقانه، شما را دچار اقناع و ارضای فکری می‌کنند که آن کالا را تهیه کنید؟

یک روز صبح جلوی یک دکه روزنامه‌فروشی بایستید. صفحات اول روزنامه‌ها و مجلات را با هم مقایسه کنید. ببینید آن‌ها که می‌خواهند دست و دل مخاطب را بلرزاند و بدون زورزدن در طبل و سرنای تیت‌های جنجالی با جاذبه بصری به چشم بیایند، چگونه با رنگ و عکس و نقش جلوه‌گری می‌کنند. یک بار هم چند ساعتی در کوچه‌های شهر بگردید. ببینید قدم زدن در آن تکه‌های خیابان که مبلمان شهری، نماهای ساختمانی، نقاشی دیواری‌های خلاقانه، فضای سبز مهندسی‌شده، حتی عابران رنگی و کودکان شاد دارد تا چه اندازه متفاوت است با ایستادن کنار پیاده‌روها و خیابان‌هایی که بی‌رنگ و نقش، خالی از هنرند و لبریز خشم و انفجار زباله‌های مدرنیسم روی صورت‌ها و سنگفرش‌ها هستند. آدم‌ها در چنین فضایی طور دیگری عیوس و کدر می‌شوند.

به گمانم تصور حذف همه این هنر‌نمایی‌ها از آنچه روزانه با آن‌ها سر و کار داریم، تصور گرفتن روح از جسم زندگی است و تأیید می‌کنید که هنر با هر تعریفی، حالا اما به ناف زندگی بسته شده است و مثل هوا باید در میان همه روزمرگی‌های آن جریان یابد شاید از ملال آن بکاهد.



## آرامشی در هیاهو

مردم و صلاح خانواده مثل سدسکندر جلوی پایم ایستاد. آنجا هم برای زنان مناسب نبود! این فرهنگ خانوادگی ما بود برای همین وقتی زنان و دخترانی هم‌نسل خودم را می‌بینم که رفته‌اند دنبال آنچه دوست داشته‌اند به ویژه آن‌ها که هنر خوانده‌اند، جذبشان می‌شوم و خود گم کرده‌ام را به یاد می‌آورم. می‌گویند و به تماشای تابلوهای بانوی هنرمندی می‌ایستد که مدرس دانشگاه الزهرا و سوره و پژوهشگر هنر است و هر از گاهی نمایشگاهی از کارهایش برپا می‌کند.

ادامه در صفحه ۷

خوب نیست. اصلاً بروی هنرستان بعدش چه؟ می‌خواهی بروی دانشگاه هنر بخوانی؟ آینده دارد؟ این همه رشته که برای زنان مناسب است. برو معلم شو، پرستار شو، دکتر شو اگر ماحرفی زدیم ولی هنرستان و نقاشی نه.

می‌گویند حرفشان را گوش کردم اما هیچ نتیجه‌ای برآیم نیاورد الا حسرتی که همواره اعتماد به نفس و امید به آینده مرا می‌خورد و می‌شکند. حتی بعدها که خواستم کلاس کریم بروم و آنجا با رنگ و نقش دلم را شاد کنم و بعدش در آرایشگاه کار کنم، باز هم این حرف

هرجا هنر یا نمایشگاه هنر می‌بیند، داغ دلش تازه می‌شود. نه این که او هم می‌توانسته هنرمند بزرگی شود و نگذاشته‌اند، نه؛ بیشتر در حسرت این است که حتی نگذاشتند در دوران تحصیلش برود هنرستان و همانجا بفهمد که آیا فقط در ذهنش هنر را دوست دارد یا می‌تواند نقاشی هم بکشد. همیشه حرف پدر و مادرش را به یساد دارد که ما صلاح تو را می‌خواهیم؛ هنرستان جای خوبی نیست، مردم هزار حرف می‌زنند پشت سرت؛ هرچه بچه تنبل است می‌رود هنرستان، محیطش هم برای دخترها

#### فاطمه مصطفوی

## شهر اخلاق یا بی‌مهری؛ خودباوری لازم داریم

محو نمی‌شود که یکی از همین آدم‌های سمج سرچهارراه داشت لباس یکی از بچه‌های نالان را درمی‌آورد و او هم تقلاً می‌کرد.

مردم پشت چراغ قرمز نشسته بودند و شاید فقط نیم‌نگاهی می‌انداختند. کسی از ماشین پیاده نشد تا جلوی این کار زشت را بگیرد. خوب معلوم است؛ برای آدم‌هایی که هزار تا کار دارند و عجله رسیدن، یک چراغ هم یک چراغ است. برای حساب که پای صندوق رفتن زن کافه‌دار پرسید: خوست نیامد از نوشیدنی‌ات؟

بعد سر صحبتش باز شد که هر چقدر به این بچه‌ها می‌گویند نیابند، گوش نمی‌کنند. گفت خودش هم از وضعیت آنها در عذاب است. گفت که گاهی کیک یا غذا درست می‌کند و یکی‌شان را صدا می‌زند؛ بعد او هم سوت می‌زند و یک عده پسر نوجوان به مغازه‌اش می‌ریزند.

بافکر پسرک از کافه بیرون رفت. اگر واقعا بچه‌ای گرسنه باشد که نمی‌تواند خرج مادر و مدرسه‌اش را بدهد. این چیزی بود که او گفت. و اینکه برادرش کرایه خانه را می‌دهد. مگر با فروش روزی ۳۰-۴۰ تا فال می‌شود سیر شد و مدرسه رفت و بقیه را هم سیر کرد؟

ادامه در صفحه ۶

همین‌طور که بالای میدان می‌رسیدم پسر جوانی کاغذی به دستم داد که تبلیغ یک کافه روی آن نوشته شده بود. کافه‌ای بالای پله‌های یک مرکز خرید.

\*\*\*\*\*

همین که نشستم پسر بچه‌ای فال به دست آمد تو و کنارم ایستاد. چهارتا فال برداشتم و پولش را دادم. پسرک گفت: خاله، یک چیزی بگم ناراحت نمی‌شی؟ من سه روزه غذا نخوردم.

گفتم این پول را بردار و برو. اما فکرم توی کار او و بچه‌های دیگری که همیشه دم هر غذاخوری و کافه‌ای جلوی آدم را می‌گیرند ماند.

آدم‌هایی که معمولاً مورد توجه قرار نمی‌گیرند. خوب معلوم است بین جمعیت خسته‌ای که آمده‌اند یک ظرف آش بخورند و ببرند کسی به یک بچه سمج توجهی ندارد.

یا شب عید که میدان را گل و سبزه و ماهی برمی‌دارد چه کسی به بچه نالانی فکر می‌کند که بین دست و پای مردم می‌چرخد و ناله می‌کند؟

از اخلاق که صحبت می‌شود صحنه دم مسجد هیچ‌وقت از خاطرم



## آلودگی هوا و راهکارهای مقابله با آن حضور تکراری «مهمان ناخوانده»!



آلودگی هوا را چه فرزند انقلاب صنعتی بدانیم چه کم‌کاری دولت و چه بی‌مسئولیتی خودمان، آتشی است که دودش در چشم همه می‌رود و علاوه بر آسیب‌های جسمی و روانی همیشگی‌اش، می‌تواند کلان شهرها را به تعطیلی بکشاند. مطمئناً راهکار مقابله با این پدیده شوم «بی‌تفاوتی» نیست و هرچه زودتر همه مردم و نهادها باید حرکتی مسئولانه و جدی انجام دهند.

سال‌هاست که مساله آلودگی هوا یکی از مهم‌ترین مشکلات دنیا است.

به گزارش فرارو، این مساله در ایران هم مشکلات بسیاری را به‌وجود آورده است؛ تا جایی که علاوه بر آمار بالای مرگ و میر بر اثر آلودگی هوا، وارونگی هوا موجب اختلال در فعالیت کلان‌شهرهای ایران هم می‌شود. هرچند با عبور از روزهایی که آلودگی خیلی محسوس است دوباره فراموشی جامعه را فرا می‌گیرد. در پاییز امسال هم با وجود اقداماتی که گفته می‌شود برای مقابله با آلودگی هوا انجام گرفته است وضعیت نسبت به پاییز سال گذشته بدتر است.

نیره توکلی، جامعه‌شناس، آلودگی هوا را از محرک‌های افزایش خشونت در شهروندان و عامل کمکی اقداماتی نظیر خودکشی می‌داند و دکتر یعقوب موسوی، جامعه‌شناس شهری هم یکی از مسائلی که بصورت غیر مستقیم بر خشونت شهروندان اثر می‌گذارد را آلودگی هوا می‌داند.

با توجه به قطعی بودن تأثیرات مخرب آلودگی هوا بر جسم و جان شهروندان، شناخت هرچه بهتر این پدیده و بررسی تجربه کشورهای دیگر در زمینه مقابله با آلودگی هوا امری ضروری است. همچنین مبارزه با این پدیده نیازمند یک عزم جدی است.

**آلودگی هوا با جهان چه می‌کند؟**

براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی در کل جهان حدود هفت میلیون نفر به علت آلودگی هوا در یک سال جان خود را از دست داده‌اند.

براساس گزارش مرکز بیماری‌های جهانی، آلودگی هوا، هفتمین عامل مرگ در دنیا است و زنان باردار، کودکان، سالمندان و ورزشکاران بیشتر در معرض آسیب‌پذیری از آلودگی هوا قرار دارند.

آلودگی هوا و آلاینده‌ها از دوران جینی تاسالمندی تهدیدی جدی برای سلامتی محسوب می‌شوند. همچنین باعث مرگ و میر حیوانات شده و برای گیاهان مضر هستند و اثرات مخربی بر آثار باستانی و میراث‌فرهنگی دارند.

**مهمان‌نوازی از آلودگی هوا**

در ایران هشت کلان‌شهر به عنوان شهرهای آلوده معرفی شده‌اند که اولین و مهم‌ترین آن‌ها شهر تهران است. ایران رتبه شانزدهم مرگ بر اثر آلودگی هوا را دارد.

آلودگی هوا سالانه ۲۱ هزار نفر را در ایران می‌کشد و ۴ شهر از ۱۰ شهر آلوده دنیا نیز در ایران قرار دارند.

در مورد شهر تهران وضعیت بسیار بحرانی است، به‌طوریکه ماهانه ۲۲۷ نفر در این شهر بر اثر آلودگی هوا می‌میرند.

آمارها نشان می‌دهد که در روزهای تشدید آلودگی هوای تهران، شمار بیماران تنفسی افزایش می‌یابد و آلودگی هوا در تهران به طور متوسط ۵ سال از عمر تهرانی‌ها کاسته است.

به گفته مدیرعامل شرکت کنترل کیفیت هوای تهران «هزینه اقتصادی آلودگی هوای تهران بین ۱۲ تا ۱۵ هزار میلیارد تومان است و می‌توان گفت پایتخت معادل بودجه شهرداری، هزینه اقتصادی آلودگی هوا را می‌دهد.

آسیب‌های جدی که آلودگی هوا بر سلامت انسان و محیط زیست وارد می‌کند موجب شده است که نهادهای جهانی به فکر مقابله هرچه سریع‌تر با این پدیده بیفتند.

قرار است طبق برنامه‌های جهانی تا پایان سال ۲۰۲۰، بیش از ۶۵ میلیون خودرو در سراسر جهان گاز سوز باشند. در برخی از کشورها برای جلوگیری از آلودگی هوا برای تردد هواپیماها نیز تدابیر محیط‌زبستی اندیشیده شده است.

باز یافت محصولات، استفاده از مواد شوینده کمتر مضر، خرید مواد غذایی آلی و استفاده از حمل و نقل عمومی، پیاده‌روی یا استفاده از دوچرخه از اقدامات اساسی و در دستور کار کشورهای صنعتی برای کاهش آلودگی هوا است.

یکی از موفق‌ترین تجربه‌ها در کنترل آلودگی هوا مربوط به «مکزیکوسیتی» است. مکزیکوسیتی ۱۸ سال پیش آلوده‌ترین شهر دنیا بود، اما امروز نام آن حتی در فهرست ۲۰ شهر اول آلوده جهان به چشم نمی‌خورد.

مهم‌ترین برنامه‌ای که در مکزیکوسیتی به اجرا در آمد، تست آلاینده‌ها و معاینه فنی خودروها به فاصله هر شش ماه یکبار، محدودیت خودروها از ورود به معابر شهری حداقل یکبار در هفته، طرح دوچرخه همگانی از طریق ساخت ۲۱ کیلومتر مسیر ویژه دوچرخه‌سواری و برنامه بلندمدت «ارائه خدمات حمل و نقل عمومی» بر محور توسعه مترو و ایجاد خطوط اتوبوسرانی تندرو بود. استفاده از اتوبوس‌هایی با حداکثر ظرفیت و حداقل آلاینده‌ها، نه تنها ترافیک را کاهش داده، بلکه سالیانه ۸۰ هزار تن از میزان آلاینده دی اکسیدکربن این شهر نیز کاسته است. در آلمان نیز بیش از ۴۰۰ ایستگاه اندازه‌گیری ذرات معلق نصب شده است.

کشور ایتالیا برای اولین بار از گاز طبیعی به عنوان سوخت خودرو استفاده کرد. ممنوعیت ۶ ساعت تردد خودروها در میلان ایتالیا یکی دیگر از راهکارهای کشور ایتالیا برای کاهش آلودگی هوا بوده است.

دولت چین با تشویق مردم پکن به کاشت و پرورش گیاهان بر روی پشت بام منازل و تعطیلی هزار کارخانه و شرکت که موجب آلودگی هوا می‌شدند، برای تصفیه هوای آلوده پایتخت‌نشینان تلاش کرده است.

توکیو که سی‌سال پیش ببا آلودگی هوا و محیط‌زیست به دلیل ترافیک و حجم بالای اتومبیل مواجه بود، با تغییر عادت‌های شهری مردم، تغییر مهندسی و فضای سبز خیابان‌ها و استفاده از مترو و قطار شهری، امروز مشکل آلودگی هوا ندارد.

در این شهر، نزدیک بودن خانه کارمندان و کارگران به اداره‌جات و کارخانه‌جات، یکی از اهداف اصلی گردانندگان امور شهری است. همچنین مترو اولویت نخست سیستم حمل و نقل عمومی در توکیو به شمار می‌آید و به خوبی در رفع مشکل ترافیک این شهر موثر واقع شده است.

در لندن افرادی که می‌خواهند با خودرو وارد مناطق مرکزی لندن شوند باید مبلغی را به عنوان عوارض پرداخت کنند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که استفاده از این شیوه سبب کاهش آلودگی هوا می‌شود.

همچنین این قانون گرایش مردم به استفاده از اتوبوس و سایر وسایل حمل و نقل عمومی را افزایش داده است. کاهش سبب گاز دی اکسیدکربن در هوای شهر لندن دال بر موفقیت آمیز بودن اجرای این قانون است. تعویض وسایل نقلیه آلاینده از جمله اتوبوس با اتوبوس‌های با گنجایش بیشتر و آلاینده‌ها کمتر نیز از جمله برنامه‌های اجرا شده در لندن است.

یکی دیگر از گام‌های برداشته شده در این شهر برای کاهش آلودگی، بهره‌گیری از ماشین‌های فشرده کننده گرد و خاک روی سطح جاده‌هاست. این

دستگاه‌ها با حرکت روی سطح خیابان‌های شهر، گرد و خاک موجود روی آن را برداشته و به این شکل از ورود آن به هوا جلوگیری می‌کنند.

سیاست‌های تشویقی دولت برای خرید و استفاده از خودروهای برقی نیز یکی دیگر از اقدامات انجام شده است. هدف از این سیاست‌ها، افزایش سهم خودروهای

**بی‌تفاوتی در جامعه به ویژه در عرصه سیاسی موجب می‌شود تا افراد جامعه تعصب لازم برای دفاع از حقوق شهروندی خود را در داخل و خارج از کشور از دست بدهند؛ موضوعی که در بی‌تمایلی شهروندان برای اعتراض در خصوص پایمال شدن حقوق ملی‌شان در موضوعات مختلف هم به چشم می‌خورد**

برقی در حمل و نقل شهری است. پرداخت درصدی از قیمت خودرو و نیز معافیت از برخی مالیات‌ها را می‌توان نمونه‌هایی از این سیاست‌های تشویقی دانست.

در هند خودروهایی که بیش از یک دهه عمر دارند مجوز حضور در دهلی نور ندارند. همچنین دهلی نو مانند پاریس طرح زوج و فرد را هم تجربه می‌کند. راه حل دیگر دولت هند، برقراری عوارض اضافی برای کامیون‌هایی است که شبانه وارد پایتخت می‌شوند.

**با مهمان ناخوانده چه کردیم؟**

در کشور ما نیز با توجه به ملموس شدن تأثیرات آلودگی هوا که حتی موجب تعطیلی مدرسه‌ها در بعضی از روزهای فصل سرد سال می‌شود، راهکارهایی برای مقابله با آلودگی هوا پیشنهاد شده است.

بیانیه «هوای تهران ۷۴» برای نخستین بار از آلودگی هوای پایتخت به عنوان یک «بحران ملی» که راه مقابله با آن «عزم ملی» است، نام برد. اما با گذشت ۲۲ سال از آن، همچنان با یک بحران ملی روبه‌رو هستیم و نیازمند یک عزم ملی.

برنامه‌ای نیز تحت عنوان «برنامه جامع مبارزه با آلودگی هوای تهران» با محورهای استانداردسازی خودروهای نو، از رده خارج کردن خودروهای فرسوده، ارتقای حمل و نقل عمومی، بهبود کیفیت سوخت، معاینه فنی خودروها، مدیریت ترافیک و آموزش همگانی؛ در سال ۱۳۷۹ طراحی و تصویب شد تا ظرف مدت ۱۰ سال هوای پایتخت به کیفیت سالم و قابل تنفس برسد اما این که هوا همچنان آلوده است، حکایت از موفق نبودن این طرح‌ها می‌کند.

«طرح جامع حمل و نقل و ترافیک تهران» هم شامل گسترش فضاهای سبز اطراف شبکه معابر، ایجاد پیاده‌رو و در مناطق تجاری شهر، ممانعت از ورود تاکسی‌های بنزین‌سوز به سیستم، دوگانه‌سوز کردن تاکسی‌های بنزینی موجود و وضع عوارض جدید برای خودروها متناسب با مصرف سوخت و انتشار آلودگی می‌شد که به دلایل مختلف تا به حال جوابگوی معضل ترافیک و آلودگی هوای تهران نبوده‌است؛ از جمله: میزان گوگرد به کار رفته در گازوئیلی که در کشور استفاده می‌شود بالا است.

«طبق قانون برنامه چهارم تا پایان این برنامه باید

یک میلیون خودروی فرسوده از رده خارج می‌شد، در حالی که با گذشت ۴ سال از این قانون فقط ۳۰۰ هزار خودروی فرسوده از رده خارج شدند.

علی‌رغم اضافه‌شدن شبکه مترو به شبکه حمل و نقل عمومی تهران در ده سال گذشته و افزایش تعداد اتوبوس‌ها و مینی‌بوس‌ها در این مدت، سهم حمل و نقل عمومی در کل سفرها به ۲۶ درصد کاهش پیدا کرده است.

به دلیل افزایش روزافزون مالکیت خودروی شخصی در سال‌های گذشته و با توجه به اینکه برخی از خودروها با تکنولوژی ۳۰ سال پیش تولید می‌شوند، اجرای طرح سهمیه‌بندی سوخت موقتاً موجب کاهش مصرف شد.

سرعت متوسط وسایل نقلیه عمومی فقط ۱۵ کیلومتر در ساعت است و مصرف سوخت خودرو در سیکل شهری حدوداً دو برابر اتوبان است.

عدم توجه به موضوع مهم فرهنگ ترافیک، همچنین راهکارهای بالا بردن سفر با وسایل نقلیه عمومی یا نیمه عمومی عمدتاً به این دلیل کارساز نبوده‌اند که رشد جمعیت تهران و به ویژه شهرها و شهرک‌های اقماری آن، در کنار رشد رفاه عمومی باعث شده‌اند سفرهای سواره ساکنان تهران در ۱۰ سال گذشته، رشد ۲۰ درصدی و سفرهای ساکنان حومه شهر تهران رشد ۷۹ درصدی داشته باشند.

**آیا از دست مردم کاری برمی‌آید؟**

باید در نظر داشته باشیم طبق بررسی‌ها رانندگان خودروهای شخصی ۱۴ برابر اتوبوس سواران، هوای پایتخت را آلوده می‌کنند!

به این ترتیب براساس بررسی‌های انجام شده اگر هر یک از شهروندان که با خودروی شخصی تردد می‌کنند، حداقل یک یا دو روز از هفته از سیستم حمل و نقل عمومی استفاده کنند، نقش عمده و مهمی را در کنترل آلودگی هوا و کاهش هزینه‌های اجتماعی و اقتصادی خواهند داشت.

به گفته وزیر بهداشت اگر همه ارگان‌ها و مردم همکاری کنند مقابله با آلودگی هوا ممکن است؛ همانطور که روزی هوای لندن و استانبول بسیار آلوده‌تر از تهران بود، اما طی برنامه‌ای ۱۰ ساله اکنون جزو پاک‌ترین شهرهای دنیا محسوب می‌شوند؛ زیرا «هیچ‌کس مسئولیتش را گردن دیگری نینداخته است».

در این رابطه دکتر سعید معیدفر، استاد دانشگاه و جامعه‌شناس در گفتگو با فرارو می‌گوید: برای هر تغییر و اقدام عاجل، باید نوعی اجماع و توجه عمومی ایجاد شود و اگر این اتفاق روی ندهد هرکس به صورت جداگانه درباره آن موضوع خاص صحبت می‌کند و اهمیتی بدان مشکل داده نمی‌شود. اما وقتی مجموعه این افراد کنار هم قرار گرفتند مشکلات برای آن‌ها حائز اهمیت می‌شود.

مثلاً توصیه برای استفاده نکردن از وسیله نقلیه شخصی وقتی به صورت فردی دیده شود هیچ نتیجه‌ای در بر نخواهد داشت و اگر من بخوام از اتومبیل استفاده نکنم می‌بینم باقی مردم استفاده می‌کنند، پس می‌گویم چرا من استفاده نکنم و لذا من هم از اتومبیل استفاده می‌کنم. بنابراین این اقدام به جایی نخواهد رسید، اما اگر همسایه‌های هر آپارتمان یا محل با هم صحبت کنند و قرار بگذارند که هیچ‌کس اتومبیل خود را بیرون نیاورد این اقدام نتیجه خواهد داشت.

عرصه عمومی ما کم‌کم به عرصه‌ای از افراد پراکنده و عرصه بیگانگی تبدیل شده است که تعاملی میان افراد در آن وجود ندارد.

بی‌تفاوتی در جامعه به ویژه در عرصه سیاسی موجب می‌شود تا افراد جامعه تعصب لازم برای دفاع از حقوق شهروندی خود را در داخل و خارج از کشور از دست بدهند؛ موضوعی که در بی‌تمایلی شهروندان برای اعتراض در خصوص پایمال شدن حقوق ملی‌شان در موضوعات مختلف هم به چشم می‌خورد.

در پایان باید بدانیم چه ما مقصر باشیم، چه دولت، چه انقلاب صنعتی اروپا و چه امپریالیسم، آلودگی هوا به هیچ‌کس رحم نمی‌کند و آتشی است که دامن همه را می‌گیرد، خشک و تر.

پس تک تک ما باید هرچه سریع‌تر هر اقدامی - هرچند کوچک - که از دستان بر می‌آید در زمینه مقابله با این پدیده شوم انجام دهیم تا شاهد حضور دائمی این «مهمان ناخوانده» در شهرمان و آینده‌ای سیاه برای خود و فرزندانمان نباشیم.



## چگونه به خود احترام بگذاریم؟



حتماً تا به حال شنیده‌اید که می‌گویند برای به دست آوردن احترام باید به دیگران احترام بگذارید. کاملاً درست است اما لزوماً نه به آن شکلی که شما فکر می‌کنید. با اینکه احترام گذاشتن به دیگران مهم است اما این مسئله امری قطعی و تعیین‌کننده برای اینکه آنها هم حتماً به شما احترام بگذارند، نیست.

به گزارش سایت مردمان، احترام به خود پایه و اساس داشتن یک زندگی توام با کمال و احترام است. اگر واقعاً خودتان را دوست نداشته باشید و به عنوان یک انسان به خودتان احترام نگذارید، چطور می‌توانید جرات کنید که از ایده‌ها و اعتقاداتتان حمایت کرده یا مرزهای خود را به دیگران گوشزد کنید؟ حتی آدم‌های خیلی مهربان هم نمی‌توانند با کسانی که علاقه و احترامی برای خود قائل نیستند، همدردی کنند.

### چگونه به خودمان احترام بگذاریم

احترام به خود، درک وقار و ارزش ذاتی خود است. هر انسانی در این کره خاکی محترم به دنیا آمده است اما در عمل این احترام همیشه به همه افراد داده نمی‌شود اما خیلی مهم است که بدانیم برای احترام به خود نیاز به رسیدن به هیچ ایده‌آل خاصی نیست.

اگر تصور می‌کنید که به اندازه کافی به خودتان احترام نمی‌گذارید، راه‌هایی وجود دارد که بتوانید حس احترام به خود را تقویت کنید:

- مرزهای سالم تعیین کنید. به خودتان اجازه ندهید که از احساسات دیگران نسبت به خودتان سوءاستفاده کرده یا میزان احترام به خود را بر مبنای آن پایه‌گذاری کنید.
- از خودتان خوب مراقبت کنید. یک رژیم غذایی سالم داشته باشید، ورزش کنید.
- در فعالیتهایی شرکت کنید که اعتماد به نفستان را بالا می‌برد. این فعالیت‌ها می‌تواند انواع سرگرمی‌ها و ورزش‌ها یا شرکت در سازمان‌های اجتماعی یا داوطلب شدن برای کارهای خیر یا هر آن چه که باعث شود حس خوبی نسبت به خودتان پیدا کنید را شامل می‌شود.
- تمرین کنید: خودتان را فرد باارزشی ببینید. در آینه نگاه کنید و به خودتان بگویید دیگران همان‌طور که هستید، دوستان دارند.
- اطرافتان را با افراد مثبت پر کنید و با دیگران با احترام برخورد کنید. کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند و برای خود احترام قائل نیستند، معمولاً به شما هم جذب می‌شوند و گروهی منفی را تشکیل می‌دهند. معمولاً اولین قدم این است که بفهمید دیگران می‌توانند دوستان داشته باشند و دارند.
- وقتی به خودتان احترام بگذارید، متوجه می‌شوید که به دست آوردن احترام دیگران آسان‌تر می‌شود و حتی در موقعیتهایی که احترامی که باید را دریافت نکردید، از درون احساس احترام خواهید داشت که این احساس شان و منزلت شما را حفظ خواهد کرد.

### به دست آوردن احترام دیگران

با اینکه همه انسان‌ها محترم به دنیا آمده‌اند اما کسانی هستند که احترام بیشتری را به خود جلب می‌کنند. دلیل آن می‌تواند موفقیت‌های آن‌ها، توانایی‌های ذاتی، زیبایی یا قهرمان بودنشان باشد.

## ترمیم یک رابطه شکست خورده



خیلی وقت‌ها روابطمان با شکست مواجه می‌شود. اگر به خاطر کاری که یکی از ما انجام داده یا حرفی که زده، سوءتفاهمی پیش بیاید، امکان دارد که رابطه با شکست روبه‌رو شود. خوشبختانه چیزهای شکسته شده قابل ترمیم هستند. البته گاهی اوقات، وقتی رابطه‌ای خاتمه می‌یابد، باید اول از خودتان سؤال کنید که آیا این رابطه ارزش نجات دادن دارد؟ آیا واقعاً می‌خواهید آن رابطه را ادامه دهید؟ آیا طرف مقابلتان همان کسی است که بخواهید با او بمانید؟ اگر اینطور نیست، پیشنهاد می‌کنیم برای ترمیم رابطه‌تان با او، وقت نگذارید. از طرف دیگر، اگر برای دوستی و رابطه با آن فرد ارزش قائل هستید و آن رابطه برایتان اهمیت دارد، پس باید به هر طریق برای ترمیم آن رابطه تلاش کنید.

سؤال اینجاست که چگونه باید این کار را انجام داد؟ اولین کاری که باید بکنید این است که با آن فرد تماس بگیرید و بگویید که برای دوستی با او ارزش قائل هستید و دوست دارید که در این زمینه با او حرف بزنید. برای او توضیح دهید که می‌خواهید سوءتفاهم‌ها را از بین ببرید، صرف نظر از اینکه کدام یک از شما مقصر بوده‌اید.

اول اجازه دهید که طرف مقابلتان نظراتش را مطرح کند. کاری کنید که متوجه شود نظراتش برای شما اهمیت دارد. این مسئله را به‌طور واضح با گفتن جمله «واقعاً دوست دارم دوباره نظرت را درمورد این موضوع بدانم و قول می‌دهم که حرفت را قطع نکنم، چون فکر می‌کنم دفعه قبل وقت کافی برای اینکه همه حرفت را بزنی در اختیارت قرار ندادم» نشان دهید. با این روش، باعث می‌شوید که طرف مقابلتان بداند که حرف‌هایش برای شما مهم است. وقتی حرف‌های او تمام شد، نوبت شماست که پاسخ دهید.

اولین پاسخ شما باید این باشد که اظهار کنید که حرف‌هایش را کاملاً فهمیده‌اید و به هیچ‌وجه بعد از آن نباید از کلمه «اما» استفاده کنید، زیرا آوردن این واژه، بخش اول جمله‌تان را منفی خواهد کرد. استفاده از کلمه «اما» نشان می‌دهد که واقعاً به حرف‌های او گوش نمی‌کرده‌اید و فقط منتظر بوده‌اید که نوبت حرف زدن خودتان فرا برسد. می‌توانید جمله



### در جستجوی خلاقیت-۵

## بره‌های مادر بزرگ

دکتر اصغر محمدی خنامان

«در جستجوی خلاقیت» شرح و روایت مسیر رویاهای دکتر اصغر محمدی خنامان از آرزو تا واقعیت است. این کتاب حاوی ۲۰-۳۰ قصه واقعی با تمرکز بر خلاقیت است. این کتاب وارد تئوری‌ها و تعاریف نمی‌شود. بناسط در هر شماره به یکی از این داستان‌های این کتاب پرداخته شود.

\*\*\*

در داستان زنان پشمریس، ماجرای خلق ایده به نظم کشیدن رشته‌های درهم تنیده پلیمری را تعریف کردم، هدف این بود که این رشته‌های درهم‌وبرهم با قرار گرفتن در یک راستا، به مثابه یک قالب «Template»، شرایط لازم برای تولید پلیمر هادی جریان الکتروسیسته با هدایت بالا را فراهم آورند، کار این ایده با الهام از پشمریسی زنان روستا تمام نمی‌شد. اکنون تنها یک بستر مناسب ایجاد شده بود اما مشکل همچنان وجود داشت. باید کاری می‌کردم که پلیمر هادی در امتداد این رشته‌ها به صورت منظم و پیوسته حرکت کند که یادآوری شگرد مادر بزرگم برای هدایت بره‌هایش به آغل منجر به خلق ایده جدیدی برای حل این مشکل شد.

در روستا روال بر این بود که گوسفندان همه روزه پس از چرای روزانه، غروب‌ها به روستا برگشته و شب را در آغل‌های خود می‌گذرانند اما گوسفندی که تمام روز آزادانه در کوه و دشت چریده است، تمایل چندانی به رفتن به درون آغل تنگ و تاریک ندارد، خاصه بره‌ها که با شیطننت ذاتی همواره در حال فرار به این سو و آن سو هستند و جمع کردن آن‌ها با دردسر بسیار همراه است. سخت‌ترین مرحله چرای بره‌ها عموماً همین به آغل فرستادن آن‌هاست؛ کاری که مادر بزرگ من با سابقه تجربه طولانی خود به خوبی و با کمترین زحمتی از عهده انجام آن بر می‌آمد. او می‌دانست که بره‌ها همیشه دنباله روی یک بره پیشاهنگ هستند. کافی است که بره پیشاهنگ به سمت آغل هدایت شود، در این صورت گوسفندان دیگر به تبعیت از او وارد آغل می‌شوند.

مادر بزرگ با دست خود مقداری یونجه تازه را جلوی دهان بره پیشاهنگ می‌گرفت و آهسته آهسته به سمت آغل حرکت می‌کرد، بره نیز به هوای یونجه او را تعقیب می‌کرد، به این ترتیب همه گوسفندان با نظم و ترتیب وارد آغل می‌شدند. با اینکه مونومر گوسفند نبود اما احتمالاً ماده اکسید کننده خاصی می‌توانست در آن، همان تمایل به حرکت گوسفندان را ایجاد کند و من باید ماده اکسید کننده ای را که مورد توجه مونومرهای این پلیمر بود پیدا می‌کردم. کار گذاشتن آن ماده در مسیر باعث می‌شد که مونومرها به سمت اکسید کننده کشیده شده و حرکت کنند. قراردادن این «یونجه!» در مسیر وبستر منظمی که قبلاً با ایده گرفتن از شیوه پشمریسی زنان روستا فراهم شده بود، می‌توانست در نهایت پلیمری با قدرت هدایت‌کنندگی بالاتر تولید کند.

سال‌ها قبل که فرضیه CVD پلیمرهای هادی الکتروسیسته ارائه شد، مطالعات زیادی برای شناسایی ماده شیمیایی مناسبی که قدرت اکسیدکنندگی لازم را داشته باشد، انجام شد. که در قصه «یافتنم، یافتن» شرح آن آمده است.

بسیار طبیعی بود که تصور کنیم در این جا هم می‌توانیم از همان دستگاه استفاده کنیم اما به جای لایه طلا روی لامل، لایه نازکی از پلیمری که به عنوان قالب در نظر گرفته شده بود، قرار دهیم و بخار مونومر را به آن شلیک کنیم. همچنین این مسئله نیز طبیعی بود که در این جا هم برای اکسید کردن جهت تولید پلیمر هادی از  $FeCl_3$  استفاده کرده و یون‌های سه ظرفیتی آهن (یونجه‌ها!) را در محل‌های مناسب در پلیمر قالب قرار دهیم. تمام مراحل کار طبق فرضیه‌ها انجام شد.

پلیمر قالب روی لامل پوشش داده شد و آزمایش‌ها با روش «آزمون و خطا» شروع شد. درحالی که تصور می‌کردم اکسیدکننده پلیمر هادی هم در محل مناسب قرار گرفته است. بیش از یک سال با تمام قوا تلاش کردم که این فرضیه را به اثبات برسانم، نتیجه اما به شدت ناامیدکننده بود، من موفق نشده بودم و حالا باید شکست نظریه خود را می‌پذیرفتم. قبل از آن اما یک راه دیگر باقی مانده بود، من عادت خوبی داشتم و آن، این بود که در این گونه موارد و در مواجهه با بن‌بست، موضوع را برای مدتی رها می‌کردم و به اصطلاح روی مسئله می‌خوابیدم. تجربه به من آموخته بود که در این موارد معمولاً دستیابی به یک راه حل چندان نامحتمل نیست.

ادامه داستان در شماره آینده





## کرمان؛سرزمین یخچال‌های خشتی

کرمان یکی از کهن ترین مراکز جمعیتی در کویر مرکزی ایران است که مردمان آن دیار از سال‌های قبل با ابتکار و نوآوری این شهر را به یکی از زیباترین شهرهای تاریخی ایران تبدیل کرده‌اند.نمونه این نوآوری ها سیستم آبرسانی، آب انبار و تولید یخ از صدها سال قبل است به گونه ای که بزرگ ترین یخچال های دست ساز همچنان در این شهر خودنمایی می کنند.

چنان که می دانیم مهم ترین منبع تامین آب در کویر مرکزی ایران قنات بوده‌است و تمامی شهرهای مرکزی ایران از گذشته تاکنون قنات را بهترین راهکار تامین آب می دانند چنان که هم اکنون نیز بخشی از آب آشامیدنی استان کرمان از طریق همین قنات‌ها تامین می شود. بخش دیگری از آب مورد نیاز مردم کرمان نیز از طریق چاه ها و قسمت عمده آب آشامیدنی آنها، از آب موجود در آب انبارها تامین می‌شده است. این آب انبارها به دو دسته تقسیم می‌شدند: یکی آب انبارهای خانگی و دیگری آب انبارهایی که در شهرها و روستاها برای استفاده عمومی ساخته می‌شده است.

به گزارش مهر،ساختمان آب انبارها مدور بوده اند و در برخی از آب انبارها، کف مخزن آب یا همان حوض موجود در آب انبار را با یک لایه از سرب می پوشانند تا در واقع عایقی باشد برای جلوگیری از حرارت و گرمای زمین و در نتیجه خنک ماندن آب موجود در حوض انبار. غیر از این آب انبارها، در بسیاری از نقاط کرمان نیز ویرانه های سلازه های مخروطی شکل بزرگی مشاهده می شود که در گذشته برای ذخیره کردن یخ به کار می رفته‌اند. این سازه ها را یخچال می نامیدند و همانطور که از نام آن برمی آید، محلی برای انباشت یخ بوده اند و یخ مورد نیاز افراد را در فصل گرم تابستان تأمین می کردند.

عناصر تشکیل دهنده یخدان‌ها عبارتند از: مخزن، حصار، استخر و چاله یخ؛ مخزن محوطه ای دایره شکل است که گنبدی بر روی آن احداث شده و حصار آن نسبتا بلند است و حدودا۱۲متر ارتفاع دارد. مصالح بنا خشت خام و ملات گل است.

نحوه تهیه یخ در این یخچال ها بدین گونه بود که در پشت دیوارهای بلند و قطور آن سطوح صافی تعبیه می کردند که در شب‌های زمستان به طور یکنواخت روی آن قرار می گرفت و در سرمای شدید زمستان یخ می بست. وظیفه دیوار بلند این بود که در طول روز از تابش آفتاب بر روی آب های منجمد شده قبلی جلوگیری کند. مقدار آبی که هر شب روی توده های منجمد یخ های قبلی هدایت می شد تا حدودی بود که سرمای یک شب بتواند آن را منجمد سازد.زمانی که قطر یخ تقریبا به ۳۰ تا ۴۰ سانتیمتر می رسید، یخ ها را قطعه قطعه کرده و در منابع یخ انبار می کردند. در کف انبار نیز، یک یا چند چاه تعبیه شده بود تا آب‌هایی که احتمالا در فصل گرما از آب شدن یخ‌ها به وجود می آمد، از کف انبار دور شود. روی هر طبقه از یخ‌ها نیز مقداری کاه ریخته می شد تا یخ‌ها به‌هم نچسبد. این مخازن یخ دارای دو راهرو بودند که یکی برای انباشتن یخ ها به کار می رفت و دیگری برای بیرون آوردن آنها در فصل تابستان.

از معروفترین یخدان‌های کرمان می توان به یخدان چوب مفیدی، یخدان‌های زیرسسف، یخدان رحیم آباد و یخدان مویدی اشاره کرد.

## چیغ بافی؛هنر زنان کوچ نشین



کشور و خصوصا کرمانشاه به آن اشتغال دارند، هنری خانگی و صرفا زنانه است که زنان خانه‌دار، به طور فصلی و در ساعات فراغت بدان می‌پردازند.

**طرز تهیه چیغ**
ماده اولیه چیغ بافی، نوعی نی مردابی است که حالتی تو خالی دارد و سپس از تهیه از اطراف رودخانه‌ها یا مرداب‌ها، آن را با ابزار دست‌سازی شبیه کارد، می‌ترکانند و از طول به چهار قسمت تقسیم می‌کنند به طوری‌که پهنای هر قسمت به یک سانتی‌متر می‌رسد. ۱۵۰سانتیمتر است و روی آن نقش‌های متفاوتی به وسیله نخ‌های رنگارنگ پشمی ایجاد می‌شود، یکی از تولیدات مناطق عشایر نشین کشورمان است که برای حفاظت از اطراف سیاه چادرها از آن استفاده می‌شود.

چیغ از نی که به صورت خود رو در محل زندگی عشایر می‌روید و موی بز بافته می‌شود و از ورود گرما، سرما، باد، باران و خاک به درون چادر جلوگیری می‌کند.از آنجا که نی‌ها تو خالی هستند عایق حرارتی نیز محسوب می‌شوند. هنگام بارش باران نیز به دلیل بالا رفتن رطوبت هوا، نی‌ها منبسط شده و به هم می‌چسبند و به این ترتیب در برابر ورود آب به داخل مقاومت می‌کنند.



**تاریخچه چیغ بافی**

چیغ بافی نیز مانند دیگر صنایع دستی در طول سال‌های متمادی شکل گرفته و به تکامل رسیده و با صراحت نمی‌توان تاریخ دقیق پیدایش آن را تعیین کرد، اما چون از نظر ساختار در رده حصیربافی قرار می‌گیرد، می‌توان تصور کرد که شعبه‌ای از هنر حصیر بافی است که برحسب ضرورت‌های مناطق تولید و به‌پشتوانه ذوق تولیدکنندگان، به تدریج از حصیر بافی فاصله گرفته‌است.

بافت چیغ، که هم‌اکنون بیشتر عشایر منطقه غرب

#### گردشگری

سرویس‌های بهداشتی که سازمان ملل متحد سعی دارد با اختصاص یک روز از تقویم جهانی به آن، چهار میلیارد و پانصدمیلیون انسان محروم از این نیاز ابتدایی، اما ضروری را با به رخ کشیدن همه ایداعات، اختراعات، کمپین‌ها و برنامه‌های فرهنگ‌سازی متوجه کند، در ایران اما به گره کوری تبدیل شده که هیچ یک از متولیان آن حاضر نیستند برای باز کردن این گره، انرژی، وقت و اعتبار بگذارند و این معضل، خاری شده که به چشم گردشگری ایران فرو رفته است.

به گزارش فرارو، مسعود عبداللهی، راهنمای گردشگری، از تجربیاتش در مواجهه با گردشگرانی سخن گفته که اظهارنظرهایی درباره سرویس‌های بهداشتی در ایران داشته‌اند. به گفته او بیشتر گردشگران اکراه دارند از دستشویی‌های ایرانی به‌ویژه دستشویی‌های بین راهی استفاده کنند و برخی از آنها حتی طبیعت را به این امکان ترجیح می‌دهند.

این راهنمای گردشگری متذکر شد که سن بیشتر گردشگران خارجی که به ایران سفر می‌کنند، بالاست، درحالی‌که سیستم سرویس‌های بهداشتی ایرانی به گونه‌ای ساخته‌شده که متناسب با نیاز این افراد نیست. گردشگران خارجی به سرویس‌های ایرانی عادت ندارند، محیط بیشتر این دستشویی‌ها لغزنده و خیس است و یا مانعی مثل پله استفاده از این مکان را برای افراد مسن و همچنین آن‌هایی که از عصا یا ویلچر استفاده می‌کنند، تقریبا غیرممکن کرده است. وی با بیان

این که در طراحی سرویس‌های بهداشتی ایرانی به هیچ‌وجه افراد معلول و کم‌توان و کودکان درنظر گرفته نشده‌اند، گفت: سرویس‌های فرنگی بیشتر نمادین هستند و فقط بار یک اسم را به دوش می‌کشند، چون معمولا قابل استفاده نیستند. نشیمن‌گاه این سرویس‌ها معمولا تمیز نمی‌شوند و خارجی‌ها ترجیح می‌دهند از آن استفاده‌کنند.

رئیس پیشین هیات مدیره جامعه راهنمایان ایرانگسردی و جهانگردی سپس به ضریب ایمنی سرویس‌های بهداشتی که تاکنون برخی گردشگران خارجی را به دردسر انداخته و دچار آسیب جسمی کرده اشاره کرد و افزود: برخی از این اماکن به خاطر نداشتن روشایی و تنگ و تاریک بودن فضا، حادثه‌آفرین شده‌اند. مواردی احساس باثوی آن چادر را درک کرد.

در ساعاتی از روز و همچنین شب‌ها، وقتی لبه‌های چادر را بالا می‌زنند تا هوای خنک به داخل بیاید، چیغ علاوه بر اینکه مانع دیده شدن درون چادر از بیرون می‌شود، هوای خنک را نیز از لابه‌لای خود عبور می‌دهد و در ضمن جلوی ورود گرد و غبار

ناشی از باد و عبور حیوانات را نیز می‌گیرد. ابزار و وسایل مورد استفاده در چیغ بافی از چند وسیله ساده و ابتدایی نظیر داس، چاقو، سوهان، درفش، قیچی، سوزن و نظایر آن‌ها تجاوز نمی‌کند و آنچه بیشتر به محصولات تولیدی زنان ارزش و اهمیت می‌بخشد، مهارت و ذوق‌باغندگان است.

بااین‌همه، یکی از مهمترین ویژگی هنرهایی مانند چیغ بافی حفظ و تقویت روحیه تعاون و همکاری بین زنان ایلبایی است؛ از آنجا که پرداختن به چنین صنعتی، همکاری چند نفر را در آن واحد می‌طلبد، به طور معمول، وقتی زن یا دختری قصد بافت چیغ را داشته باشد، عده دیگری از زنان و دختران خانوار یا طایفه به کمکش می‌روند و در ترکاندن نی‌ها، نخ‌پیچ کردن نی‌ها و بافت به او کمک می‌کنند.

**منبع: پیتوته**

## بحرانی شرم‌آوری که خار چشم گردشگری شد

مراجعه‌کننده و مخصوصا گردشگر خارجی را نمی‌داند و مسبب سوءتفاهم‌هایی می‌شود، موردی بوده که گردشگر به خاطر نداشتن پول خرد، ۲۰هزار تومان به نطفاتچی پرداخت کرده و سوءتفاهمی ایجاد شده و نطفاتچی هم باقی پول را برنگردانده است.

عبداللهی تاکید کرد: در این زمینه بهتر است به موضوع نطفاتچی هم اهمیت دهیم و افرادی به این منظور به‌کار گرفته شوند که لباس فرم



مشخصی داشته باشند تا گردشگر بدانند قرار است از چه کسی خدمات بگیرد و به چه شخصی و چه میزان پول پرداخت کند.

بابک کیانپور، راهنمای تورهای آمریکایی و

فرانسوی زبان، نیز به این نکته اشاره کرد که برای

گردشگرانی که به ایران سفر می‌کنند، همیشه

**رئیس پیشین هیات مدیره جامعه راهنمایان ایرانگردی و جهانگردی: پس از شاخص امنیت، این بهداشت است که سطح استاندارد گردشگری یک کشور را تعیین می‌کند، این دو موضوعی است که جهان نسبت به آنها نه تنها حساسیت دارد، بلکه برای آن ارتقاء آنها کام‌های جدی برمی‌دارد. در حال حاضر بهترین هتل‌های جهان آن‌هایی هستند که حمام و سرویس بهداشتی پاکیزه دارند و سرویس خواب‌شان همیشه نظافت شده است**

این سوال مطرح است که چرا توالت‌های ایرانی

اینقدر خیس و آلوده هستند. وی در این رابطه به اظهارات یکی از گردشگران فرانسوی که پزشک است، اشاره کرد و گفت: «توالت‌های ایرانی به شکلی ساخته شده‌اند که به سرعت انواع بیماری را در طول روز بین صدها انسان انتقال می‌دهند، این سرویس‌ها همسطح بازمین ساخته شده‌اند و میکروب را به سریع‌ترین شکل ممکن به محلی انتقال می‌دهند که ما روی آن راه می‌رویم و این آلودگی را به محیط های دیگری همچون داخل اتومبیل، هتل، رستوران و حتی خانه جابه‌جا می‌کنیم». این پزشک فرانسوی همچنین معتقد بود: «استفاده از شلنگ و شیر آب توالت که با دست و بدن ما در تماس است، خود عامل انتقال انواع بیماری است». وی ادامه داد: بهداشت در

توالت های فرنگی در مجموعه‌های بین راهی اصلا رعایت نمی‌شود و فلاش آن‌ها اغلب کار نمی‌کند یا ضعیف است. دستمال کاغذی هم معمولا در این اماکن وجود ندارد. مشکل دیگر اماکنی هستند که اتفاقا دستمال کاغذی دارند، اما از نوع غیرقابل تجزیه در آب، الگویی که سال‌هاست دنیا آن را تغییر داده و اهمیت ندادن ما به آن فقط مایه دردسر بوده است، چون گردشگر خارجی با این تصور که دستمال قابل تجزیه در

آب است، آن را داخل چاه توالت می‌اندازد.

او یادآور شدد که نظافت سرویس‌های بهداشتی فقط معضل ایران نیست، بلکه در شهری مثل پاریس هم این مسئله وجود دارد، اما نه به بدی ایران. هرچند وی کشورهای دیگری همچون آلمان را مصداق آورد که شرایط کاملا متفاوتی به نسبت فرانسه دارد و توالت‌های عمومی آن نه تنها رایگان، بلکه بسیار تمیز است. عباس پیرمادیان، راهنمای پیشکسوت و مدرس راهنمایان گردشگری، وضعیت موجود سرویس‌های بهداشتی در کشور را با دو دهه پیش مقایسه کرد و با توجه به اظهارنظر گردشگران در این سال‌ها گفت: در گذشته وضعیت بسیار وخیم بود، اما حالا جایگاه‌های سوخت به کمک آمده‌اند و در برخی مسیرها نیز مجتمع‌های بین‌راهی ساخته شده که تا حدی به بهبود این بحران کمک کرده‌اند.

سرویس بهداشتی درحالی «بحرانی شرم‌آور» از سسوی برخی فعالان گردشگری ایران لقب گرفته که هنوز متولی و سیاست‌های مرتبط با آن مشخص نیست، هرچند که سازمان میراث فرهنگی و گردشگری میراث‌دار پروژه ساخت یک‌هزار سرویس و عده داده شده است و برای زمین گذاشتن این بار سنگین، بارها با وزارت راه و نیرو وارد مذاکره شده و بخشی از مسئولیت را نیز واگذار کرده، اما روایت استفاده‌کنندگان اصلی توالت‌های بین راهی حکایت از آن دارد که اوضاع تغییر چندانی نداشته، ولی از آنجا که سرمایه‌گذار خصوصی وارد عمل شده و رستوران‌ها و مجتمع‌های بین‌راهی ساخته، در این زمینه تا حدی بهبود حاصل شده است.





## کرمان؛سرزمین یخچال‌های خشتی

کرمان یکی از کهن ترین مراکز جمعیتی در کویر مرکزی ایران است که مردمان آن دیار از سال‌های قبل با ابتکار و نوآوری این شهر را به یکی از زیباترین شهرهای تاریخی ایران تبدیل کرده‌اند.نمونه این نوآوری ها سیستم آبرسانی، آب انبار و تولید یخ از صدها سال قبل است به گونه ای که بزرگ ترین یخچال های دست ساز همچنان در این شهر خودنمایی می کنند.

چنان که می دانیم مهم ترین منبع تامین آب در کویر مرکزی ایران قنات بوده‌است و تمامی شهرهای مرکزی ایران از گذشته تاکنون قنات را بهترین راهکار تامین آب می دانند چنان که هم اکنون نیز بخشی از آب آشامیدنی استان کرمان از طریق همین قنات‌ها تامین می شود. بخش دیگری از آب مورد نیاز مردم کرمان نیز از طریق چاه ها و قسمت عمده آب آشامیدنی آنها، از آب موجود در آب انبارها تامین می‌شده است. این آب انبارها به دو دسته تقسیم می‌شدند: یکی آب انبارهای خانگی و دیگری آب انبارهایی که در شهرها و روستاها برای استفاده عمومی ساخته می‌شده است.

به گزارش مهر،ساختمان آب انبارها مدور بوده اند و در برخی از آب انبارها، کف مخزن آب یا همان حوض موجود در آب انبار را با یک لایه از سرب می پوشاندند تا در واقع عایقی باشد برای جلوگیری از حرارت و گرمای زمین و در نتیجه خنک ماندن آب موجود در حوض انبار. غیر از این آب انبارها، در بسیاری از نقاط کرمان نیز ویرانه های سلازه های مخروطی شکل بزرگی مشاهده می‌شود که در گذشته برای ذخیره کردن یخ به کار می‌رفته‌اند. این سازه‌ها را یخچال می‌نامیدند و همانطور که از نام آن برمی‌آید، محلی برای انباشت یخ بوده‌اند و یخ مورد نیاز افراد را در فصل گرم تابستان تأمین می کردند.

عناصر تشکیل دهنده یخدان‌ها عبارتند از: مخزن، حصار، استخر و چاله یخ؛ مخزن محوطه ای دایره شکل است که گنبدی بر روی آن احداث شده و حصار آن نسبتاً بلند است و حدوداً ۱۲متر ارتفاع دارد. مصالح بنا خشت خام و ملات گل است.

نحوه تهیه یخ در این یخچال‌ها بدین گونه بود که در پشت دیوارهای بلند و قطور آن سطوح صافی تعبیه می کردند که در شب‌های زمستان به طور یکنواخت روی آن قرار می گرفت و در سرمای شدید زمستان یخ می بست. وظیفه دیوار بلند این بود که در طول روز از تابش آفتاب بر روی آب های منجمد شده قبلی جلوگیری کند. مقدار آبی که هر شب روی توده های منجمد یخ های قبلی هدایت می شد تا حدودی بود که سرمای یک شب بتواند آن را منجمد سازد؛زمانی که قطر یخ تقریباً به ۳۰ تا ۴۰ سانتیمتر می رسید، یخ ها را قطعه قطعه کرده و در منابع یخ انبار می کردند. در کف انبار نیز، یک یا چند چاه تعبیه شده بود تا آب‌هایی که احتمالاً در فصل گرما از آب شدن یخ‌ها به وجود می آمد، از کف انبار دور شود. روی هر طبقه از یخ‌ها نیز مقداری کاه ریخته می شد تا یخ‌ها به‌هم نچسبد. این مخازن یخ دارای دو راهرو بودند که یکی برای انباشتن یخ ها به کار می رفت و دیگری برای بیرون آوردن آنها در فصل تابستان.

از معروفترین یخدان‌های کرمان می توان به یخدان چوب مفیدی، یخدان‌های زیرسسف، یخدان رحیم آباد و یخدان مویدی اشاره کرد.

## چیغ بافی؛هنر زنان کوچ نشین



کشور و خصوصاً کرمانشاه به آن اشتغال دارند، هنری خانگی و صرفاً زنانه است که زنان خانه‌دار، به طور فصلی و در ساعات فراغت بدان می‌پردازند.

**طرز تهیه چیغ**
ماده اولیه چیغ بافی، نوعی نی مردابی است که حالتی تو خالی دارد و سپس از تهیه از اطراف رودخانه‌ها یا مرداب‌ها، آن را با ابزار دست‌سازی شبیه کارد، می‌ترکانند و از طول به چهار قسمت تقسیم می‌کنند به طوری‌که پهنای هر قسمت به یک سانتی‌متر می‌رسد. ۱۵۰سانتیمتر است و روی آن نقش‌های متفاوتی به وسیله نخ‌های رنگارنگ پشمی ایجاد می‌شود، یکی از تولیدات مناطق عشایر نشین کشورمان است که برای حفاظت از اطراف سیاه چادرها از آن استفاده می‌شود.

چیغ از نی که به صورت خود رو در محل زندگی عشایر می‌روید و موی بز بافته می‌شود و از ورود گرما، سرما، باد، باران و خاک به درون چادر جلوگیری می‌کند؛از آنجا که نی‌ها تو خالی هستند عایق حرارتی نیز محسوب می‌شوند. هنگام بارش باران نیز به دلیل بالا رفتن رطوبت هوا، نی‌ها منبسط شده و به هم می‌چسبند و به این ترتیب در برابر ورود آب به داخل مقاومت می‌کنند.



**تاریخچه چیغ بافی**

چیغ بافی نیز مانند دیگر صنایع دستی در طول سال‌های متمادی شکل گرفته و به تکامل رسیده و با صراحت نمی‌توان تاریخ دقیق پیدایش آن را تعیین کرد، اما چون از نظر ساختار در رده حصیربافی قرار می‌گیرد، می‌توان تصور کرد که شعبه‌ای از هنر حصیر بافی است که برحسب ضرورت‌های مناطق تولید و به‌پشتوانه ذوق تولیدکنندگان، به تدریج از حصیر بافی فاصله گرفته‌است.

بافت چیغ، که هم‌اکنون بیشتر عشایر منطقه غرب

#### گردشگری

سرویس‌های بهداشتی که سازمان ملل متحد سعی دارد با اختصاص یک روز از تقویم جهانی به آن، چهار میلیارد و پانصدمیلیون انسان محروم از این نیاز ابتدایی، اما ضروری را با به رخ کشیدن همه ایداعات، اختراعات، کمپین‌ها و برنامه‌های فرهنگ‌سازی متوجه کند، در ایران اما به گره کوری تبدیل شده که هیچ یک از متولیان آن حاضر نیستند برای باز کردن این گره، انرژی، وقت و اعتبار بگذارند و این معضل، خاری شده که به چشم گردشگری ایران فرو رفته است.

به گزارش فرارو، مسعود عبداللهی، راهنمای گردشگری، از تجربیاتش در مواجهه با گردشگرانی سخن گفته که اظهارنظرهایی درباره سرویس‌های بهداشتی در ایران داشته‌اند. به گفته او بیشتر گردشگران اکراه دارند از دستشویی‌های ایرانی به‌ویژه دستشویی‌های بین راهی استفاده کنند و برخی از آنها حتی طبیعت را به این امکان ترجیح می‌دهند.

این راهنمای گردشگری متذکر شد که سن بیشتر گردشگران خارجی که به ایران سفر می‌کنند، بالاست، درحالی‌که سیستم سرویس‌های بهداشتی ایرانی به گونه‌ای ساخته‌شده که متناسب با نیاز این افراد نیست. گردشگران خارجی به سرویس‌های ایرانی عادت ندارند، محیط بیشتر این دستشویی‌ها لغزنده و خیس است و یا مانعی مثل پله استفاده از این مکان را برای افراد مسن و همچنین آن‌هایی که از عصا یا ویلچر استفاده می‌کنند، تقریباً غیرممکن کرده است. وی با بیان

این که در طراحی سرویس‌های بهداشتی ایرانی به هیچ‌وجه افراد معلول و کم‌توان و کودکان درنظر گرفته نشده‌اند، گفت: سرویس‌های فرنگی بیشتر نمادین هستند و فقط بار یک اسم را به دوش می‌کشند، چون معمولاً قابل استفاده نیستند. نشیمن‌گاه این سرویس‌ها معمولاً تمیز نمی‌شوند و خارجی‌ها ترجیح می‌دهند از آن استفاده‌کنند.

رئیس پیشین هیات مدیره جامعه راهنمایان ایرانگسردی و جهانگردی سپس به ضریب ایمنی سرویس‌های بهداشتی که تاکنون برخی گردشگران خارجی را به دردسر انداخته و دچار آسیب جسمی کرده اشاره کرد و افزود: برخی از این اماکن به خاطر نداشتن روششویی و تنگ و تاریک بودن فضا، حادثه‌آفرین شده‌اند. مواردی احساس باثوی آن چادر را درک کرد.

در ساعاتی از روز و همچنین شب‌ها، وقتی لبه‌های چادر را بالا می‌زنند تا هوای خنک به داخل بیاید، چیغ علاوه بر اینکه مانع دیده شدن درون چادر از بیرون می‌شود، هوای خنک را نیز از لابه‌لای خود عبور می‌دهد و در ضمن جلوی ورود گرد و غبار

ناشی از باد و عبور حیوانات را نیز می‌گیرد. ابزار و وسایل مورد استفاده در چیغ بافی از چند وسیله ساده و ابتدایی نظیر داس، چاقو، سوهان، درفش، قیچی، سوزن و نظایر آن‌ها تجاوز نمی‌کند و آنچه بیشتر به محصولات تولیدی زنان ارزش و اهمیت می‌بخشد، مهارت و ذوق‌باغندگان است.

بااین‌همه، یکی از مهمترین ویژگی هنرهایی مانند چیغ بافی حفظ و تقویت روحیه تعاون و همکاری بین زنان ایلبایی است؛ از آنجا که پرداختن به چنین مورد نظر برای تهیه محصول را یا به خاطر داشته و به طور ذهنی آن را به قسمت‌های متفاوت تقسیم

کرده و هر نی را بر طبق آن می‌بافند یا اینکه طرح را روی کاغذ ترسیم کرده و هر نی را روی نقشه نخ پیچی می‌کنند که در مورد زنان چادر نشین حالت اول بیشتر صادق است.این طرح‌ها که کاملاً اصیل و

**منبع: پیتوته**

## بحرانی شرم‌آوری که خار چشم گردشگری شد

توالت های فرنگی در مجموعه‌های بین راهی اصلاً رعایت نمی‌شود و فلاش آن‌ها اغلب کار نمی‌کند یا ضعیف است. دستمال کاغذی هم معمولاً در این اماکن وجود ندارد. مشکل دیگر اماکنی هستند که اتفاقاً دستمال کاغذی دارند، اما از نوع غیرقابل تجزیه در آب، الگویی که سال‌هاست دنیا آن را تغییر داده و اهمیت ندادن ما به آن فقط مایه دردسر بوده است، چون گردشگر خارجی با این تصور که دستمال قابل تجزیه در



آب است، آن را داخل چاه توالت می‌اندازد.

او یادآور شدد که نظافت سرویس‌های بهداشتی فقط معضل ایران نیست، بلکه در شهری مثل پاریس هم این مسئله وجود دارد، اما نه به بدی ایران. هرچند وی کشورهای دیگری همچون آلمان را مصداق آورد که شرایط کاملاً متفاوتی به نسبت فرانسه دارد و توالت‌های عمومی آن نه تنها رایگان، بلکه بسیار تمیز است. عباس پیرمادیان، راهنمای پیشکسوت و مدرس راهنمایان گردشگری، وضعیت موجود سرویس‌های بهداشتی در کشور را با دو دهه پیش مقایسه کرد و با توجه به اظهارنظر گردشگران در این سال‌ها گفت: در گذشته وضعیت بسیار وخیم بود، اما حالا جایگاه‌های سوخت به کمک آمده‌اند و در برخی مسیرها نیز مجتمع‌های بین‌راهی ساخته شده که تا حدی به بهبود این بحران کمک کرده‌اند.

سرویس بهداشتی درحالی «بحرانی شرم‌آور» از سسوی برخی فعالان گردشگری ایران لقب گرفته که هنوز متولی و سیاست‌های مرتبط با آن مشخص نیست، هرچند که سازمان میراث فرهنگی و گردشگری میراث‌دار پروژه ساخت یک‌هزار سرویس وعده داده شده است و برای زمین گذاشتن این بار سنگین، بارها با وزارت راه و نیرو وارد مذاکره شده و بخشی از مسئولیت را نیز واگذار کرده، اما روایت استفاده‌کنندگان اصلی توالت‌های بین راهی حکایت از آن دارد که اوضاع تغییر چندانی نداشته، ولی از آنجا که سرمایه‌گذار خصوصی وارد عمل شده و رستوران‌ها و مجتمع‌های بین‌راهی ساخته، در این زمینه تا حدی بهبود حاصل شده است.

مرایجه‌کننده و مخصوصاً گردشگر خارجی را نمی‌داند و مسبب سوءتفاهم‌هایی می‌شود، موردی بوده که گردشگر به خاطر نداشتن پول خرد، ۲۰هزار تومان به نظافتچی پرداخت کرده و سوءتفاهمی ایجاد شده و نظافتچی هم باقی پول را برنگردانده است.

عبداللهی تأکید کرد: در این زمینه بهتر است به موضوع نظافتچی هم اهمیت دهیم و افرادی به این منظور به‌کار گرفته شوند که لباس فرم



مشخصی داشته باشند تا گردشگر بدانند قرار است از چه کسی خدمات بگیرد و به چه شخصی و چه میزان پول پرداخت کند.

بابک کیانپور، راهنمای تورهای آمریکایی و

فرانسوی زبان، نیز به این نکته اشاره کرد که برای گردشگرانی که به ایران سفر می‌کنند، همیشه

**رئیس پیشین هیات مدیره جامعه راهنمایان ایرانگردی و جهانگردی: پس از شاخص امنیت، این بهداشت است که سطح استاندارد گردشگری یک کشور را تعیین می‌کند، این دو موضوعی است که جهان نسبت به آنها نه تنها حساسیت دارد، بلکه برای آن ارتقاء آنها کام‌های جدی برمی‌دارد. در حال حاضر بهترین هتل‌های جهان آن‌هایی هستند که حمام و سرویس بهداشتی پاکیزه دارند و سرویس خواب‌شان همیشه نظافت شده است**

این سوال مطرح است که چرا توالت‌های ایرانی ایقدر خیس و آلوده هستند. وی در این رابطه به اظهارات یکی از گردشگران فرانسوی که پزشک است، اشاره کرد و گفت: «توالت‌های ایرانی به شکلی ساخته شده‌اند که به سرعت انواع بیماری را در طول روز بین صدها انسان انتقال می‌دهند، این سرویس‌ها همسطح بازمین ساخته شده‌اند و میکروب را به سریع‌ترین شکل ممکن به محلی انتقال می‌دهند که ما روی آن راه می‌رویم و این آلودگی را به محیط های دیگری همچون داخل اتومبیل، هتل، رستوران و حتی خانه جابه‌جا می‌کنیم». این پزشک فرانسوی همچنین معتقد بود: «استفاده از شلنگ و شیر آب توالت که با دست و بدن ما در تماس است، خود عامل انتقال انواع بیماری است». وی ادامه داد: بهداشت در

مجموعه در اتوبان تهران – قم را می‌توان مثال زد که با ایجاد فضای گل کاری و پشتکار برای تمیز نگه داشتن، قابل الگوبرداری است.

عبداللهی در زمینه محدودیت‌های مربوط به توالت بین راهی افزود: سن گردشگران خارجی که به ایران سفر می‌کنند معمولاً بالاست و مکرر

رئیس پیشین هیات مدیره جامعه راهنمایان ایرانگسردی و جهانگردی سپس به ضریب ایمنی سرویس‌های بهداشتی که تاکنون برخی گردشگران خارجی را به دردسر انداخته و دچار آسیب جسمی کرده اشاره کرد و افزود: برخی از این اماکن به خاطر نداشتن روششویی و تنگ و تاریک بودن فضا، حادثه‌آفرین شده‌اند. مواردی احساس باثوی آن چادر را درک کرد.

در ساعاتی از روز و همچنین شب‌ها، وقتی لبه‌های چادر را بالا می‌زنند تا هوای خنک به داخل بیاید، چیغ علاوه بر اینکه مانع دیده شدن درون چادر از بیرون می‌شود، هوای خنک را نیز از لابه‌لای خود عبور می‌دهد و در ضمن جلوی ورود گرد و غبار

ناشی از باد و عبور حیوانات را نیز می‌گیرد. ابزار و وسایل مورد استفاده در چیغ بافی از چند وسیله ساده و ابتدایی نظیر داس، چاقو، سوهان، درفش، قیچی، سوزن و نظایر آن‌ها تجاوز نمی‌کند و آنچه بیشتر به محصولات تولیدی زنان ارزش و اهمیت می‌بخشد، مهارت و ذوق‌باغندگان است.

بااین‌همه، یکی از مهمترین ویژگی هنرهایی مانند چیغ بافی حفظ و تقویت روحیه تعاون و همکاری بین زنان ایلبایی است؛ از آنجا که پرداختن به چنین مورد نظر برای تهیه محصول را یا به خاطر داشته و به طور ذهنی آن را به قسمت‌های متفاوت تقسیم

کرده و هر نی را بر طبق آن می‌بافند یا اینکه طرح را روی کاغذ ترسیم کرده و هر نی را روی نقشه نخ پیچی می‌کنند که در مورد زنان چادر نشین حالت اول بیشتر صادق است.این طرح‌ها که کاملاً اصیل و



## شهر اخلاق پای مهری؟ خودباوری لازم داریم



راههای زندگی بهتر را با ادب و تواضع یاد می‌گیرد و امید عجیبی برای پیشرفت دارد.

مجمع بی‌مهر و پر همسایه‌ای که او در یک اتاق پارکینگش خانه دارد برای او نمونه شهر بی‌حوصله و بی‌توجه است؛ اما چشمانش هرگز حسرت ندارد. حتی یک بار که گفتم تو می‌خواهی رئیس جمهور شوی برخلاف بچه‌های هم‌محله‌مان گفت: بله. بچه‌های همسن او می‌خواهند مهندس شوند یا برجساز یا افرادی که پول زیاد و ماشین پورشه و مازراتی دارند. اما او می‌داند سرمایه‌اش دستان خود اوست نه پول پدرش. می‌داند برای او آینده یعنی حداکثر تلاش امروز. می‌داند هوش و استعداد خودش می‌تواند کارهای عجیبی بکند و چون خودش را باور کرده است حسرت می‌خورد نه می‌رنجد و نه از کسی چیزی می‌خواهد. تهران و شهرهای بزرگ شاید اخلاقشان کم‌رنگ شده باشد؛ اما در دل همین بی‌رنگی‌ها، گاه امید و عزت چشمان یک نفر یک کتاب می‌شود. باور توانایی‌های خود، گاهی می‌تواند شگفتی‌ها بیافریند و از دل زنگارهای نامهربانی، جوانه‌های مهر و امید و شکوه بیرون بزند. تهران بی‌حوصله شده است، قبول؛ اما عزت و باور را که گاهی کسی در محله خودش یادآوری کند، کودکان کم‌کم محبت و حوصله و ذوق را می‌سازند و این کار، هم کار تک‌تک ماست و هم کاری که می‌تواند از مدارس و مساجد شروع شود.

ادامه از صفحه اول  
این یک طرف قضیه است که گاه سر و کله دروغ و طمع و حقه پیدا می‌شود، طرف دیگر قضیه این است که خیلی‌ها در این شهر هیچوقت شکم سیر نمی‌خورند. اصلاً قضیه را از هر طرفش که نگاه می‌کنی از نبود اخلاق می‌لنگد. فقط از چشم پسر بچه افغان سربازدارمان که ببینی کم و کسر ندارد. این بچه عزت نفس عجیبی دارد. حتی وقتی سطل بزرگ زباله را به در واحدها می‌برد، باز هم به کارش عزت می‌دهد. صبح‌ها به مدرسه می‌رود. عصرها با دو چرخه‌اش کار می‌کند و سفارش‌های بقالی را جابجا می‌کند و شب‌ها به پدرش کمک می‌کند. اما عزت نفس عجیبی دارد. وقتی چیزی به او هدیه می‌دهند با ادب خاصی تشکر می‌کند و اگر به دردش نخورده باشد بعد از ماه‌ها صبر، در جواب سوالی می‌پرسد که به کارش نیامده است. پیش سلام است و خندان. گاهی چیزی اختراع و با آن بازی می‌کند. تمامی درخت‌ها و گیاهان حیاط را می‌شناسد و خیلی خوب همسایه‌ها را راهنمایی می‌کند. حتی ممکن است پیشنهاد کند گلی را ببرند. او خودش هرگز وارد حدود کسی نمی‌شود و خارج از وظایفش کاری نمی‌کند؛ اما خیلی خوب می‌تواند استدلال کند.

## باهمسر دروغگو چگونه رفتار کنیم؟

کدام یک برخورد مناسب و پسندیده تری است؟  
**گفتگو کنید**  
اگر اعتمادتان را از دست داده اید و احساس می‌کنید که دیگر نمی‌توانید با دروغگویی همسران کنار بیایید، بهتر است به دنبال راه حلی جدی برای مواجهه با دروغگویی او باشید. قطعاً با انتخاب راه حل مناسب، نه تنها می‌توانید رفتار مناسبی داشته باشید، بلکه خواهید دانست که چگونه احساساتتان را مدیریت یا آنها را ابراز کنید. پیش از آن که بخواهید درباره دروغگویی همسران با او گفتگو کنید، بهتر است ابتدا خوب فکر کنید و واکنش‌ها و جواب‌های او را پیش‌بینی کنید. بی‌شک اگر به پاسخ‌های احتمالی نیندیشید، هرگز نمی‌توانید به درستی با او حرف بزنید و گفتگوی مفید و ثمربخش داشته باشید. با حدس زدن واکنش‌ها و تمام جواب‌های احتمالی همسران می‌توانید کاملاً مجهز شده و با دستی پر، پیش بروید. با این روش شما خواهید دانست که اگر همسران فلان جواب را داد در مقابل آن پاسخ، چه عکس‌العملی نشان دهید. به بیان دیگر، با پیش‌بینی رفتارهای همسران، خیلی خوب خواهید دانست که چه رفتاری نشان دهید. البته لازم است خودتان را آماده شنیدن هر حقیقتی کنید، ممکن است او چیزهایی به شما بگوید که غافلگیر شوید یا دوست نداشته باشید، آنها را بشنوید. البته ممکن است بعضی از دلایلی که همسران بیان می‌کنند، شما را قانع کند اما شما کاملاً روشن و صریح به او بگویید که حرف‌هایش را قبول دارید ولی دوست ندارید حتی به خاطر آن دلایل هم دروغ بشنوید.

بهرتر است در انتهای صحبتان، خط قرمزها و حدودی را برای هم مشخص کنید و به همسران بگویید که در چه مواقعی هرگز جایز به دروغ گفتن نیست. صبر داشته باشید و برای چند بار هم که شده به او فرصت جبران بدهید تا بتواند خود را اصلاح کند.

### نزد و اتشانش بروید

اگر دروغگویی همسران تبدیل به یک عادت شده، او را نزد مشاور ببرید تا در یک پروسه درمانی بتوانید این مشکل را حل کنید. چه بسا زندگی با فردی دروغگو، امنیت روانی شما را تهدید کرده و باعث اضطراب و افسردگی‌تان شود.

بی‌شک عدم صداقت در مسائلی چون درجه تحصیلی و شغلی، رابطه‌های پنهانی و... جزو دروغ‌های کوچک به شمار نمی‌آید. معمولاً دروغ‌های بزرگ باعث می‌شود که یکی از طرفین مدام در حال اثبات بی‌گناهی خود و طرف دیگر همواره در حال میج‌گیری و پیدا کردن سرخ‌هایی برای اطمینان از

دروغگویی، توجه به نوع دروغ است و این که با توجه به مدت زمان رابطه‌تان، چه مقدار دروغ شنیده‌اید؟

گاه زوجین، دروغ‌های کوچک و کم‌اهمیتی به یکدیگر می‌گویند که این دروغ‌ها تأثیر چندانی بر زندگی در ادامه یا قطع رابطه ندارد، مثلاً همسران به شما



خطاهای دیگری باشد که این کش و قوس‌ها در اندک زمانی رابطه زن و شوهر را مختل می‌سازد.

### نگاه‌تان را تغییر دهید

دست خودتان است که مشخص کنید تا چه حد مجاز به دروغ گفتن یا دروغ شنیدن هستید. گاهی رفتار و کلام یکی از زوجین به دروغگویی منجر می‌شود و این در حالی است که هیچ‌یک از آن‌ها قصد چنین کاری نداشته‌اند اما شرایط طوری رقم می‌خورد که یکی از طرفین دروغگو شناخته‌شود؛ مثلاً همسر شما می‌گوید تا یک ساعت دیگر خانه است، اما این یک ساعت کجا و خانه رسیدن او کجا؟ در این مواقع، اگر چه همسران خود متوجه شده است که زمان به خانه آمدنش را خیلی هم درست نگفته، اما تمایل دارد در همان زمانی که به شما گفته است به منزل بیاید ولی تلاش او برای عملی کردن حرفش چندان کافی نیست و در نتیجه حرف و عملش یکی نمی‌شود. این تنها نمونه کوچکی از اتفاقاتی است که در زندگی بسیاری از زن و شوهرها رخ می‌دهد. در این شرایط شما می‌توانید این مسئله را از دو زاویه مورد توجه قرار دهید: از یک نظر می‌توانید این‌گونه فکر کنید که همسران توانایی چندان در برنامه‌ریزی زمانی خود ندارند و نمی‌تواند کارهای خود را به درستی تنظیم کند یا این که این‌طور به موضوع نگاه کنید که همسران فردی دروغگوست که هیچ‌اهمیتی برای شما قائل نیست. شما کدام یک از این دو دیدگاه را بیشتر می‌پسندید؟ به نظر شما

می‌گوید که وقت دندان پزشکی دارد، اما به جای رفتن به مطب پزشک، به خانه یکی از دوستانش می‌رود، گرچه این رفتار شما را ناراحت و اذیت می‌کند اما احتمالاً مشکل جدی و بزرگی در زندگی‌تان ایجاد نمی‌کند. بهتر است همیشه این مسئله را مدنظر داشته باشید که دروغگویی‌های همسران تا چه حد در زندگی و سرنوشت شما تأثیر گذار است، گاه

یکی از پیامدهای سختگیری بی‌مورد، حساسیت بیجا و کنترل شدید، سرزنش‌ها و... توسل به دروغگویی است. در حقیقت همسران به خاطر بعضی از رفتارهای شماست که تبدیل به فردی دروغگو شده است

دروغ از اهمیت کمی برخوردار است و تأثیر چندانی در زندگی‌تان نداشته و نخواهد داشت، اینجاست که شما می‌توانید از آن چشم‌پوشی کنید. زن و شوهرها باید بپذیرند که گاه دروغ گفتن یک نفر و انعطاف‌پذیری طرف دیگر درمورد آن دروغ، می‌تواند تنش کمتری را در زندگی ایجاد کند اما این در حالی است که گاه دروغ‌های همسران آن قدر بزرگ است که یکی از طرفین طاق‌شنیدن آن را ندارد و این امر در نهایت به مشکلی پیچیده تبدیل می‌شود.

اعتماد جوهره زندگی زناشویی است و اگر دروغگویی باعث شود اعتماد زوجها نسبت به یکدیگر سلب شود، زندگی به کام آنها تلخ خواهد شد و سردی عاطفی جای صمیمیت را خواهد گرفت. حس دردناکی است وقتی از همسری دروغ‌پش‌نوید که با صداقت و درستی با او رفتار کرده و تمام زندگی‌تان را وقفش کرده اید. این کاملاً طبیعی است که در مقابل دروغ‌های همسران عکس‌العمل نشان دهید و عصبانی شوید، اما بی‌شک می‌دانید که با ناراحتی راه به جایی نخواهید برد، بهتر است به گونه‌ای کاملاً اصولی با این مشکل برخورد کنید.

### خودتان را بی‌تقصیر ندانید

دلیل دروغگویی همسران را پیدا کنید، چه بسا در بعضی موارد علت دروغگویی همسر، خود شما و نحوه برخورد شماست. بسنجید و ببینید که دروغ‌های همسران تا چه حدی به عکس‌العمل‌های شما مربوط است. به‌نوشته تابناک، یکی از پیامدهای سختگیری‌های بی‌مورد، حساسیت بیجا و کنترل شدید، سرزنش‌ها و... توسل به دروغگویی است. در حقیقت همسران به خاطر بعضی از رفتارهای شماست که تبدیل به فردی دروغگو شده است. مثلاً ممکن است همسران به خاطر گفتن حقیقتی، از جانب شما مورد مواخذه قرار گرفته و کار به دعوا کشیده باشد.

در چنین شرایطی دروغ گفتن همسر، راهی برای حفظ شخصیت، ایجاد آرامش و دوستی است، چه بسا با خود می‌گویید: «اگر درباره کارهایم دروغ بگویم راحت‌ترم تا آن‌که بخوام مورد توهین و سرزنش قرار گرفته یا از انجام کاری که دوست دارم، محروم شوم.» بنابراین بهترین راه حل برای این که همسران دروغ‌نگویند این است که به همسران احساس امنیت بدهید و شرایطی را فراهم کنید که او از راستگویی هراسی نداشته باشد.

تقویت رابطه عاطفی می‌تواند این هراس را از بین برده و امنیت لازم را به وجود آورد. اگر یکدیگر را کمی آزاد بگذارید و اجازه دهید هر کدام آن‌طور که دوست دارید، زندگی کنید، بی‌شک به مرور تبدیل به دو دوست خواهید شد که دیگر دروغ در رابطه بین آن‌ها معنایی ندارد.

### چشم‌پوشی دروغ‌ها بپندید

گرچه دروغ، دروغ است و همواره امری مذموم و ناپسند به حساب می‌آید، اما خواه یا ناخواه در زندگی با آن مواجه می‌شویم و از آنجا که گریزی از آن نیست، گاه مجبور به پذیرش این حقیقت هستیم که دروغ وجود دارد و ما باید راه حلی برای مواجهه با آن داشته باشیم. نخستین گام مواجهه با

### مطالب اجتماعی و نظرات خود را

#### برای ما ارسال کنید

روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه اجتماعی

ایمیل ضمیمه اجتماعی: روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)

zamimeh@gmail.com

شمار تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱



من هم از مدت‌ها قبل در صفحات فضای مجازی کارهای این بانوی هنرمند را می‌دیدم و این بار رفته بودم خودش را در نمایشگاه از نزدیک ملاقات کنم. بسا حرف‌هایی که از آن بازدیدکننده شنیدم، خواستم از تجربه‌های زیسته‌اش بگویم شاید این گفتگو فتح بابی شود برای برداشتن حسرت هنرمندشدن از دل کسانی که دوست دارند مثل او شوند.



**تابوی هنرمند شدن**  
نرگس محمدزاده  
مقدم، کارشناس ارشد  
گرافیک است. درباره  
تابوی هنرمند شدن نزد

خانواده‌ها، خواه خوانندگی و هنرپیشگی باشد خواه نقاشی و خوشنویسی و هر نوع دیگر، می‌گوید: همه افراد زیبایی و هنر را دوست دارند و از آن مهم‌تر، به حضور هنر در زندگی‌شان نیازمندند. رنگ‌ها و طرح‌ها و ریتم‌ها، فرم زندگی را زنده نگه می‌دارند و باعث لذت‌بردن از لحظه‌ها می‌شوند. اما این که چرا دنبال هنر رفتن نزد برخی از خانواده‌ها، تابو است چندین دلیل دارد و از نظر من یکی از دلایل مهم بی‌اعتمادی خانواده‌ها به این هنرستان رفتن و عاقبت تحصیل در رشته‌های هنری، شیوه گزینش بسیار غلط هنرجو در ایران است. دانش‌آموزان همه رشته‌ها می‌توانند در آزمون هنر شرکت کنند و خواه ناخواه هنرستانی‌ها که در درس تئوری ضعیف‌تر از سایر رقبا هستند در کنکور ابتدایی که تئوری است شکست می‌خورند و به مرحله عملی که در آن قوی هستند نمی‌رسند و نمی‌توانند وارد دانشگاه شوند. درواقع بچه‌های متوسط و ضعیف رشته‌های دیگر می‌توانند در آزمون هنر شرکت کنند و قبول شوند ولی بچه‌های قوی هنرستانی به دلیل این که تئوری ضعیفی دارند در رده‌های پایین قرار می‌گیرند.

این نوع گزینش صدمه فاحشی به نظام آموزش در دانشگاه هنر و به کل جامعه هنری وارد کرده است. در پایان این مسیر تحصیلی نیز، غالب کسانی که هنر را آکادمیک خوانده‌اند، پس از این که فارغ التحصیل می‌شوند نه کار مشخصی دارند نه محیطی برای کسب درآمد و چه بسا رو می‌آورند به کارهای مختلف. برخی نیز این قدر از سرب‌بی‌علاقگی وارد دانشگاه شده‌اند و به زور این مراحل را گذرانده‌اند که ماحصل تحصیلشان، کارهای بسیار سطح پایین و بی‌کیفیتی است که خریدار ندارد.

همه این‌ها خانواده‌ها را وادار می‌کند مانع تحصیل فرزندانشان در هنرستان‌ها یا رشته‌های هنری شوند.

وی ادامه می‌دهد: محیط دانشگاه‌های ما نیز آن‌قدر توانایی و خلاقیت را از بین می‌برند که باعث می‌شوند بدنه هنر در جامعه از این آموزش‌ها ضربه بخورد.

مدرس دانشگاه الزهرا ضمن اشاره به بی‌توجهی مسئولان به اهمیت درست انتخاب هنرجو و قرار گرفتن افراد در جایگاه‌های درست می‌گوید: اگر یک نفر صحیح انتخاب شود، خواه ناخواه توانمندی‌هایش روز افزون شکوفا خواهند شد حال آن‌که بیشتر فارغ التحصیلان ما سرخورده هستند و برای همین محیط هنر و هنرستان را نامناسب و بی‌آینده توصیف می‌کنند و باعث می‌شوند جامعه نیازمند به هنر، از هنر و هنرمند سرخورده و ناامید شود. در حالیکه اگر گزینش هنرجو درست باشد، فارغ التحصیل هنر نیز علاقمند و توانمند خواهد بود و کار برای او

هست. هنرمند قلب تپنده جامعه است و با روح و روان جامعه سر و کار دارد و اگر هنرمندان خوب و توانمند انتخاب شوند و جایگاه مناسبی برایشان در نظر گرفته شود قطعاً جامعه زنده و بانشاطی خواهیم داشت.

### آموزش عملی، ناشناخته است

یکی از دلایل دیگری که پدرها و مادرها فکر می‌کنند محیط هنرستان محیط مطلوبی برای تحصیل دخترانشان نیست، این است که کمتر کتاب و دفتر دست آن‌ها می‌بینند. هنرستان محیط کارگاهی است و دانش‌آموزان بیشتر وقتشان را

نرگس مقدم ضمن بیان این موارد می‌افزاید: در نتیجه این بسی اطلاعی خانواده‌ها، دخترانی که موفق می‌شوند به هنرستان بروند، چند دسته‌اند: اول آن‌هایی که پدر و مادرهای آگاه و تحصیلکرده دارند و حتی خانواده تشویق‌شان کرده که هنرستان بروند و بسیار هم در اقلیتند. دوم کسانی هستند که به اجبار و با خواهش از والدین در هنرستان ثبت‌نام کرده‌اند و مدام با خانواده و فامیل در جدالند تا ثابت کنند که هنرستان خوب است و در نتیجه تحت فشار مضاعفی عصبی و روحی هستند.

## آرامش در هیاهو



وی گروه سوم را کسانی می‌داند که نمرات پایینی دارند و فکر می‌کنند اگر ببینند هنرستان خبری از درس نیست، حال آنکه مباحثی را باید بخوانند که از دوره دانشگاه هم سخت‌تر است و افراد با استعداد توانمند از پس آن بر می‌آیند و این دسته هم در هنرستان سرخورده می‌شوند.

پژوهشگر هنر نتیجه تحصیل و تدریس در هنرستان را برای والدین و هنرجویان چنین توصیف می‌کند: در مجموع محیط هنرستان محیطی است که طرز زندگی را هم آموزش می‌دهد. کسی که می‌آید هنرستان هر رشته‌ای که بخواند مهارتی می‌آموزد که در زندگی شخصی‌اش به کار می‌آید و به نوجوانان توصیه می‌کنم حتی اگر نمی‌خواهید به دانشگاه بروید و قرار است فقط دیپلم بگیرید، باز هم هنرستان را انتخاب کنید زیرا آموزش‌های هنرستان، آموزش‌های عملی مفید برای زندگی و تمرین

در کارگاه می‌گذرانند و پدرها و مادرها به دلیل ناآگاهی‌ای که دارند تصور می‌کنند اگر فرزندشان مدرسه می‌رود پس باید از صبح تا شب پشت میز بنشیند و درس بخواند و کتاب بیاورد خانه

**هنر با وجود اتفاقات مختلف و مشکلات روحی و روانی بسیاری که برای همه جوامع بشری پیش آمده، یکی از مهم‌ترین ابزارها برای تعدیل شرایط، تلطیف اوضاع و تضعیف خشونت در زندگی مدرن است**

و بنشینند و بخواند و بنویسد و اگر یک بچه یک کار فنی یا هنری و عملی بیاورد خانه، درس محسوب نمی‌شود.



خلاقیت و مهارت‌ورزی برای زیباتر کردن دنیای خود و دیگران است.

### کاربایی یک مهارت است

پژوهشگر و مدرس دانشگاه، هنرمند، گرافیکست، نقاش، مادر، همسر و از همه مهم‌تر یک فرد مستقل هستم که همه این راه‌ها را با توانایی‌هایی که دارم برای خودم گشوده‌ام. از مشاغلی که دارم کسب درآمد می‌کنم و در زندگی خانوادگی‌ام، محیط دلخواهم را برای خودم و اطرافیان می‌سازم.

نرگس مقدم بسا این توضیحات می‌گوید: متأسف می‌شوم وقتی کسانی می‌گویند در محیط هنر کسب درآمد خیلی سخت خواهد بود یا این که تصورشان این است کسانی که هنرمندند هیچ وقت نمی‌توانند از نظر مالی در موقعیت مناسبی قرار بگیرند. البته قبول دارم که اگر در دبیرستان و دانشگاه سرفصل‌های بازاریابی، مدیریت و ارتباطات گذاشته شود تا هنرمندان یا فارغ التحصیلان سایر رشته‌ها غرق در کارهای هنری یا دروس تخصصی نشوند و بتوانند روابط عمومی و خلاقیت لازم برای کارآفرینی‌شان را بالا ببرند، حتماً در یافتن فرصت‌های شغلی توانا تر عمل می‌کنند.

### کارکرد اجتماعی هنر

هنر جزو ناگسستگی جامعه است و نقش‌های بسیار وسیعی در اجتماع دارد. در حال حاضر هنر با وجود اتفاقات مختلف و مشکلات روحی و روانی بسیاری که برای همه جوامع بشری از جمله ایران پیش آمده، یکی از مهم‌ترین ابزارها برای تعدیل شرایط، تلطیف اوضاع و تضعیف خشونت در زندگی مدرن است. هنر و هنرمندان و کارهای هنری، اهرم‌های روانکاوانه غیر مستقیمی هستند که می‌توانند مسیر درمان معضلات جسمی و روحی جامعه را زیبا کنند. این بانوی نقاش در ادامه این نظرها، مثالی می‌زند از تأثیر هنر در زندگی شهری و می‌گوید: وقتی به مناسبتی یا از سر ذوق هنری یک ناحیه شهرداری، محیط شهرمان رنگی می‌شود، حال ما هم عوض می‌شود و شبیه روزهای معمولی نیست که همه ماشین‌ها و ساختمان‌ها سفید و سیاه هستند و آسمان خاکستری است. هنر، حالت رخوت و اندوه درونی را از بین می‌برد و اگرچه که وظیفه هنرمند است که به روح و شاهرگ هستی جامعه توجه کند و سعی کند از راه‌های مختلف از فشارها و خشونت‌های اجتماعی بکاهد، اما احترام به جایگاه هنر، تحصیل هنر و توجه به علاقه و استعداد هنری نوجوانان و جوانان وظیفه همه جامعه است و باید این رابطه دوسویه باشد.

وقتی از هنر لذت می‌بریم باید به خالق آن هنر هم این حس را منتقل کنیم و اگر فرزند ما می‌خواهد یکی از این هنرمندان باشد نگوییم جواب مردم را چه بدهیم و فکر کنیم فرزند ما هم یکی از همین مردمان است و وقتی علاقه و انگیزه‌اش را می‌کشیم، جواب او را چه باید بدهیم؟

وی سخنانش را با این خاطره تمام می‌کند که زمانی در مطب یک ارتوپد، به همراه دو سه مریض دیگر وارد اتاق دکتر شدم و او برای شرح بیماری ستون فقرات یکی از آن‌ها، شروع کرد به نقاشی کشیدن از وضعیت مهره‌ها و همه محو توضیحات دکتر شدند و احساس کردند بدنشان و بیماری‌شان را درک می‌کنند. با خودم فکر کردم کاش همه می‌توانستند با زبان هنر، با رنگ‌ها و خطوط آشنا باشند و گاه بدون حرف و از طریق هنر ارتباط برقرار کنند. شاید خیلی از دردها، زیباتر درمان می‌شدند.

و جیه تیموری



